

A enseñar se aprende enseñando: Enfoque psicopedagógico del autocontrol emotivo del profesorado en el aula

Título: A enseñar se aprende enseñando: Enfoque psicopedagógico del autocontrol emotivo del profesorado en el aula. **Target:** Secundaria. **Asignatura/s:** Lengua castellana. **Autor/a/es:** María Reyes Domínguez Lázaro, Periodista y Profesora universitaria, Licenciada en Ciencias de la Información (Especialidad Periodismo).

Una de las profesiones que más trabaja el control emocional en su rutina diaria es, sin duda alguna, la docencia en las aulas. La comunidad educativa ya no sólo exige al profesorado un elevado nivel de profesionalidad, de motivación y de capacidad para trabajar con equipos. También se les pide a los docentes una gran dosis de resistencia al estrés y a la ansiedad que puede generar por ejemplo, trabajar con determinados tipos de alumnos más conflictivos, en determinadas circunstancias, en situaciones críticas, etc. En este tipo de situaciones, más difíciles de controlar por parte del profesorado, puede ocurrir que se generen en el docente una fuente de inquietud importante como es el temor de enfrentarse a la clase.

En este sentido, pueden darse fuertes tensiones emotivas, que no tienen nada que ver con una posible timidez de la persona ni con un instante de incertidumbre. Estas tensiones emotivas surgen espontáneamente y si no se saben controlar pueden jugarle alguna mala pasada o un rato desagradable al profesor. De hecho, algunas reacciones emotivas más pronunciadas pueden ser quedarse con las manos frías, la garganta totalmente seca, tartamudear, sentir dificultad al respirar, tener sensación de mareo o de bloqueo total, y como consecuencia de todas estas posibles reacciones, en casos más graves, puede ocurrir que el profesorado pierda el control del propio comportamiento dada la incomodidad tan intensa que pueden provocar determinados momentos o situaciones. En casos extremos, esta sensación se puede agudizar más aun si aparece el temor a ser juzgado o criticado, se teme no poseer la capacidad necesaria para hacer frente a la situación, etc.

En estos momentos de tensión, el profesorado debe plantearse entrar en una óptica de control de las propias reacciones, de aprender a conocer sus propios estados de ansiedad y, sobre todo, el nivel que esta ansiedad ha alcanzado o puede llegar a alcanzar. Al respecto, una vez identificados y reconocidos los propios mecanismos psicoemotivos se puede obtener la relajación y la distensión necesaria, que facilitan el incremento de la capacidad de autocontrol, superar la ansiedad generada, hacer frente al estrés, etc.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Conocer y aprender técnicas de relajación, cuyo primer paso consisten en advertir, reconocer y plasmar el propio ritmo respiratorio, supone una fase fundamental y clave en el proceso de adquisición del propio control emotivo.

Cuando el profesorado, así como cualquier persona en general, se enfrenta a un estado de tensión, todo su cuerpo se pone rígido, se tensan sus músculos, la mandíbula se aprieta, etc. es cuando hay que saber reaccionar, a nivel físico, relajando dichos músculos y activando una respiración amplia y profunda, que favorece una mejor oxigenación del cerebro. Todo esto, permitirá volver a razonar y a recordar, eliminando así toda sensación de bloqueo o página en blanco en la mente.

Otro útil consejo para favorecer la relajación del profesorado ante situaciones de crisis es el grado de autocontrol para dominar y reducir los efectos negativos que la ansiedad puede provocar. Este autocontrol lo podemos relacionar con la capacidad innata del hombre de producir imágenes. Usando dicha técnica de imagen mental, es decir, la representación positiva de una situación conflictiva (discuto con un alumno y ya me imagino la escena posterior de poder bromear y reírnos incluso con dicho alumno de lo ocurrido), sería una forma de alcanzar los objetivos deseados de control emocional.

Aunque esto pueda parecer complicado, el ser humano en general está perfectamente capacitado para producir imágenes que resuelvan y representen la propia capacidad de resolver problemas, o que partiendo de una situación de dificultad, muestren las soluciones posibles. Es más, éstas pueden manifestar cualidades y dotes de la propia personalidad que quizá a nivel consciente, el profesor desconozca o use poco.

De todos modos, para aprender las bases de las técnicas de relajación, de respiración así como la visualización guiada, se necesita de un período de entrenamiento. Sin embargo, después cada profesor podrá repetir de manera individual todo lo aprendido en los momentos de necesidad, y podrá usar estas sugerencias y técnicas a un nivel más profundo convirtiéndolas en herramientas e instrumentos para combatir fácilmente cualquier problema de ansiedad derivado de situaciones de crisis o conflictivas en el aula.

EL OPTIMISMO COMO OBJETIVO PRIMORDIAL

Para poder vencer la ansiedad y el estrés ante cualquier situación tensa o complicada, otro requisito que debe tener en cuenta el profesorado es la predisposición positiva de que puede vencerla. Es necesaria dicha convicción para así mejorar el modo de comunicar, combatir los conflictos así como el aumento del grado de persuasión e influencia sobre el alumnado.

Se trata de una potencialidad que hay que desarrollar para obtener la mayor credibilidad posible en todo momento, ya que es obligación del profesorado ser el orientador, el formador, quien controle en todo momento el aula, y que no sean los alumnos quienes lo manejen a él.

En este sentido, para poder ser positivos el profesorado debe superar los siguientes obstáculos:

1. El rechazo psicológico del poder así como el miedo de asumir responsabilidades.
2. El rechazo del conflicto (en el sentido de disgustar a los demás) y, por tanto, el miedo a vivir y también a afrontar situaciones conflictivas. No hay que olvidar que muchas veces una sana discusión puede resolverlo todo.

3. La excesiva importancia dada al juicio de los demás (el profesor no puede tener miedo a ser examinado, valorado o criticado).
4. La incapacidad de confiar en quienes le rodean, ya que la sospecha atenaza e impide el desbloqueo.
5. El miedo a no conseguirlo. Decíamos anteriormente, que el optimismo y la seguridad en que es capaz de controlar todo tipo de situación es fundamental para el control emotivo e impartir una buena clase, pese a cualquier circunstancia o conflicto que pueda ocurrir en la misma en cualquier momento.
6. La anticipación mental de las consecuencias negativas. En este sentido, es un grave error pensar continuamente que todo va a salir mal, que el resultado de su intervención será necesariamente negativo, etc. Insistimos, siempre es mejor pensar en positivo para conseguir cualquier meta.
7. El escaso nivel de esperanza en el futuro. Este punto está relacionado con lo dicho en el anterior, pero es que resulta de vital importancia que el profesor esté convencido de que todo es mejorable, que puede evolucionar para bien, y que si ocurre alguna situación de crisis, problema o conflicto en el aula, tarde o temprano pasará. Y es que es así, en la vida, para bien o para mal, todo pasa. Nada es eterno y cualquier tipo de ansiedad acabará de manera más o menos inmediata.
8. La imposibilidad de creer en la propia capacidad para influenciar a los demás. Al respecto, el profesor tiene que tener la certeza de que es un buen comunicador, que tiene gran poder de convencimiento y sus explicaciones son persuasivas. De hecho, si se siente inseguro al respecto puede tener más problemas de inseguridad e incertidumbre. Esto, evidentemente, tiene que saber combatirlo.

Pese a todo lo comentado, así como las recomendaciones dadas, no podemos olvidar que la experiencia es el mejor remedio de todos. La experiencia diaria es la que nos dice cómo tenemos que actuar en cada caso y ante los distintos tipos de auditorios.

Los estudios psicopedagógicos pueden resultar de gran ayuda para comprender y mejorar la propia habilidad comunicativa. Sin embargo, hay que tener claro que todos disponemos de recursos y potencialidades, que podemos utilizar mejor y revalorizar, y que en cualquier momento, sobre todo en momentos difíciles pueden convertirse en puntos fuertes de un estilo comunicativo singular y propio. No existe una regla fija que garantice el éxito y el autocontrol emotivo si el profesor no pone de su parte. Esto forma parte de su profesión, y del mismo modo que a conducir se aprende conduciendo, a nadar se aprende nadando, a enseñar se aprende enseñando. ●

Bibliografía

- ANDREA BRENTANO, C. (2004): Hablar en público. Editorial de Vecchi.
- ELIAS, M.; TOBIAS, S., y FRIEDLANDER, B. (1999): Educar con inteligencia emocional. Barcelona, Plaza y Janés.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P.; SALOVEY, P.; VERA, A.; RAMOS, N., y EXTREMERA, N. (2001): «Cultura, inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar», en: Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 4.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P., y RAMOS, N. (2002). Corazones Inteligentes. Barcelona, Kairós.

GARDNER, H. (2001): La inteligencia reformulada. Barcelona, Paidós.

GOLEMAN, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.

GOTTMAN, J., y DECLAIRE, J. (1997): Los mejores padres. Madrid, Javier Vergara.

GÜELL, M., y MUÑOZ, J. (1999): Desonóciate a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona, Paidós.

SHAPIRO, L. E. (1997): La inteligencia emocional en niños. Madrid, Javier Vergara.

STERNBERG, R. (1997): La inteligencia exitosa. Barcelona, Paidós.

VALLÉS, A., y VALLÉS, C. (2000): Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas. Madrid, Editorial EOS..

Efecto de los ejercicios pliométricos sobre la altura alcanzada en el salto vertical en jugadores de voleibol de alto nivel

Título: Efecto de los ejercicios pliométricos sobre la altura alcanzada en el salto vertical en jugadores de voleibol de alto nivel. **Target:** Secundaria. **Asignatura/s:** Educación Física. **Autor/a/es:** Ana Belén Trujillo Expósito, Profesora de Educación Física. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del deporte.

El presente estudio se basa en la aplicación de una serie de ejercicios de pliometría a jugadores de voleibol de alto nivel, con el propósito de incrementar su capacidad de salto en determinadas acciones de juego.

La capacidad de salto es una de las cualidades más importantes y determinantes en los jugadores de voleibol y uno de los principales objetivos de su preparación es obtener un nivel elevado en la altura de salto. Del total de saltos realizados, sobre el 65% corresponden a acciones de juego donde el jugador ejecuta un solo salto, mientras que es poco corriente observar en una misma jugada acciones en las que el jugador esté obligado a realizar tres o más saltos.

El Método Pliométrico es una forma específica de preparación de la fuerza dirigido al desarrollo de la fuerza explosiva muscular y la capacidad reactiva del sistema neuromuscular. Este método es un medio de preparación especial. El objetivo principal de la preparación física especial consiste en la intensificación motriz del organismo con el fin de activar los procesos de desarrollo de las capacidades funcionales necesarias para cada deporte determinado (Verkhoshansky, Y., 1999)

Pliométrica, es toda acción muscular con una fase excéntrica seguida de una fase concéntrica, en la que existe un tiempo muy corto de acoplamiento entre fases (Chirosa, L. J., Chirosa, I. J., Requena, B., Feriche, B. y Padial, P., 2002). Actúa lo que los fisiólogos han denominado, el ciclo de estiramiento –